



Stretching czyli rozciąganie

Tomasz Zaranek (tomasz.zaranek@googlemail.com)
fot. Łukasz Krukar

Czym jest stretching?

Stretching to inaczej ćwiczenia rozciągające dla tkanek miękkich. Technika ta nie jest nowa, wręcz przeciwnie, w kulturze Dalekiego Wschodu, pod różnymi postaciami, jest ona obecna od tysięcy lat. Od wielu lat jest stosowana w sporcie na każdym kontynencie. Zawodowi sportowcy na każdym treningu jeszcze w trakcie rozgrzewki uważnie rozciągają wszystkie mięśnie odgrywające kluczową rolę w danej dyscyplinie. Ćwiczenia ponawiają po treningu, aby usunąć skurcze i poprawić metabolizm. Również konie często się rozciągają i wyciągają, szczególnie przednie kończyny po dłuższym spoczynku.

W poniższym artykule spróbuję przedstawić podstawowe techniki rozciągające statyczne dla koni sportowych.

Stretching statyczny/pasywny jest techniką diagnostyczną, zapobiegawczą i terapeutyczną. Dla trenerów najważniejsza jest druga cecha, a to dlatego, że poprzez regularne zastosowanie technik rozciągających w treningu naszych wierzchowców zapobiegamy pojawieniu się wielu problemów, jak również gwarantujemy prawidłowy rozwój układu mięśniowego naszego czworonożnego atlety.

Korzyści z ćwiczeń rozciągających:

- relaksacja,
- redukcja napięcia mięśniowego i sztywności,
- poprawa cyrkulacji krwi i limfy, a co się z tym wiąże: lepsze dotlenienie i odżywienie tkanek oraz usunięcie kwasu mlekowego,
- zwiększenie elastyczności mięśni, ścięgien i więzadeł,

- zwiększenie elastyczności i zakresu ruchu stawów,
- polepszenie koordynacji,
- zwiększenie długości kroku,
- poprawa refleksu,
- poprawa propriocepcji (czyli zmysłu orientacji ułożenia własnego ciała),
- zapobieganie kontuzjom.

Powyższe korzyści usprawniają amplitudę i jakość ruchu oraz wydolność sportową, a co się z tym wiąże – zapobiegają kontuzjom. Zauważmy, iż takie same efekty można uzyskać również masażem, w wielu przypadkach jest on wręcz konieczny. Jednak obie terapie wspólnie się uzupełniają, a prawidłowo stosowany stretching wydłuża i wspomaga efekty terapii masażem.

Jak to działa?

Każdy mięsień do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju potrzebuje być ściągany (na tym polega praca mięśni) i rozciągany (tę pracę wykonują mięśnie antagonistyczne). W natężonym treningu sportowym koni mięśnie pracują na tyle ciężko, że pozostają w jakimś stopniu napięte, nawet po zakończonym treningu. Jest to szczególnie widoczne po zawodach lub ciężkiej pracy. Oczywiście prawidłowe ostudzenie konia w ostatniej fazie treningu po pracy jest podstawą, ale i to z reguły nie wystarcza. Warto tu dodać, że napięty mięsień to słaby mięsień. W pewnym sensie miarą siły mięśnia jest jego zdolność do rozciągnięcia. Aby zwierzę mogło się poruszać z lekkością, równowagą oraz większą kontrolą i szybkością, jego ciało nie może być w żaden sposób ograniczone.

Uwagi ogólne

Nie powinno się wykonywać stretchingu u koni kontuzjowanych, na tkankach objętych kontuzją, jak również przed pracą tj. na zimnych tkankach, lub gdy zwierzę jest pod wpływem środków przeciwbólowych. Ćwiczenie nie może być kontynuowane, gdy wydaje się bolesne dla konia.

Stretching powinien być wykonywany codziennie, po każdym treningu lub masażu. Można go wykonać natychmiast, lub nie później niż 2 h, po zakończeniu treningu.

Dla najlepszych rezultatów dobrze znać ogólną anatomię konia i rozumieć, które tkanki danym chwytem są rozciągane. Nie wolno popychać konia do limitów, jeśli nie jest na to gotowy. Te techniki mają sens tylko, jeśli zostaną właściwie w program treningu i będą regularnie stosowane. Nie chodzi o to, aby zawsze rozciągać stawy do maksimum, raczej spokojnie i powoli



1 Rozciąganie boczne szyi. Powtórz z drugiej strony; zawsze pozwól koniowi zjeść przynętę, aby miło to doświadczenie wspominał.

Profilaktyka jest lepsza od leczenia

Przedstawionymi poniżej chwytami można rozciągnąć dużo większy zakres tkanek, niż może się wydawać. Nawet w chwytach kończyn chodzi głównie o „uwolnienie” stawu barkowego i biodrowego. W zasadzie chyba każda terapia manualna skupia się na partiach ciała wokół kręgosłupa oraz wysokich partiach kończyn, gdyż to tam rodzi się cała siła napędowa konia. To te tkanki mięśniowe muszą być w dobrej kondycji, by mogły wykonywać swoją pracę, a każda sztywność w tych okolicach (brak amortyzacji) będzie bezpośrednio przenoszona na kończynę dolną. I to jest bardzo ważne! Jeżeli chcemy oszczędzić końskie kończyny dolne, zadbajmy o kończynę górną.

do tego dążyć. Rozciągnąć staw tylko do 80% jego możliwości i trzymając go w takiej komfortowej dla konia pozycji przez 10 s ma sens. Tymczasem wymagając gwałtownie zbyt wiele, zwierzę zostanie zrażone, a poszczególne struktury nadwyrężone. Podstawą są powolne i pewne ruchy. Gdy koń nie chce się „podać” i czujemy, że nadal „trzyma” kończynę, możemy spróbować delikatnie i powoli potrząsnąć i poczekać, aż się podda i jakby zaufa terapii. Stopniowo można wymagać coraz więcej (rozciągać stawy szerzej), ale nigdy nie można zbliżać się do 100%, to spowoduje odruch monosynaptyczny i natychmiastowe zgięcie stawu. Jest to kwestia wycucia, o ile możemy „poprosić”.

Gdy rozciągamy konia po raz pierwszy, róbmy to powoli i delikatnie, dajmy mu czas na przystosowanie się i poczekajmy, aż napię-

cie odejdzie. Gdy będziemy odkładali kopyta na ziemię, zróbmy to powoli, nie opuszczajmy kopyta na ziemię nagle i gwałtownie. Podobnie jak w innych dziedzinach, te pierwsze doświadczenia zwierzęcia są najważniejsze. Zadbajmy, by były delikatne i przyjemne, aby tak właśnie je zapamiętał.

Zawsze rozpoczynajmy sesję od niepełnego, 80-procentowego rozciągnięcia. Potrzymajmy to w miejscu około 10-15 s i delikatnie odpuśćmy. Po chwili ponownie wyciągnijmy kończynę i kiedy wyczuwamy delikatne napięcie, minimalnie odpuśćmy i zatrzymajmy się tam przez kolejne 15-20 s. Odpuśćmy na chwilę i ponówmy ten krok jeden do trzech razy. W przypadku rozciągnięcia kończyn, dla uzyskania delikatniejszego efektu, możemy oboma rękoma chwycić nogę w okolicach nadpęcia. Wówczas kończyna będzie mniej napięta i efekt rozciągania delikatniejszy. Technika ta jest szczególnie przydatna przy rozpoczynaniu sesji oraz dla koni niespokojnych.

Zawsze starajmy się działać na mięśnie zginaczy i prostowników tj., rozciągajmy kończyny zarówno w kierunku protrakcji (do przodu) jak i retrakcji (do tyłu), ale zawsze tylko w zakresie ich ruchu! Również zawsze działajmy symetrycznie, na lewe i prawe odnóża. Najlepiej stosować zestaw poniżej opisanych ćwiczeń. Całość zajmuje około 20 min. Jednak nawet pracując tylko nad najsztwniejszą partią ciała, dajmy na to na grzbiecie, tak długo jak będzie to regularne, przyniesie to zwierzęciu wielką korzyść.

Każdy koń będzie miał swoje limity i muszą one być respektowane. Mogą one nawet być inne dla lewej i prawej kończyny. W takim przypadku należy dążyć do wyrównania możliwości ruchowych obu kończyn. Podkreślam raz jeszcze: dokładna obserwacja zwierzęcia, wycucie, oraz cierpliwość to elementy dobrego trenera-terapeuty.

Szyja i grzbiet

1 Rozciąganie boczne szyi

Zachęcamy konia marchewką lub innym przysmakiem, aby zgiął głowę w kierunku łopatki i powoli kierujemy go w stronę biodra. Staramy się, aby tam powoli skonsumował przysmak (aby jak najdłużej w tej pozycji pozostał). Ćwiczenie wykonujemy minimum dwukrotnie na obie strony. Pozycja ta rozciąga partie mięśni szyi po przeciwnej stronie i obejmuje m.in.: równoległoboczny szyi, płatowaty, zębaty brzuszny, czworoboczny, ramienno-głowowy, mostkowo-żuchwowy, podobojczykowy oraz więzadła szyi.

2 Rozciąganie szyi w dół

Zachęcamy konia marchewką lub innym przysmakiem, aby zgiął głowę w kierunku kolan, jak najbliższej ziemi. Staramy się, aby jak najdłużej w tej pozycji pozostał, ale bez zgiętych kolan. Pozycja ta rozciąga górne partie mięśni szyi i obejmuje m.in.: równoległoboczny szyi, płatowaty, czworoboczny, jak również potężne więzadło karkowe oraz więzadła szyi.



2 Rozciąganie szyi w dół. Podobnie – pozwól zwierzęciu zjeść przynętę, aby miło to doświadczenie wspominał.



3 Rozciąganie szyi w górę.



4 Rozciąganie grzbietu. Szczególnie pomocne dla koni z obolałym grzbietem.



5 Protrakcja kończyny przedniej.

3 Rozciąganie szyi w górę

Zachęcamy konia marchewką lub innym przysmakiem, aby wyciągnął głowę przed siebie do góry. Staramy się, aby jak najdłużej w tej pozycji pozostał. Możemy również pokierować go rękoma, ale nie wymuszamy tego. Pozycja ta rozciąga dolne partie mięśni szyi i obejmuje m.in.: zębaty brzuszny, ramienno-główny, mostkowo-żuchwowy oraz więzadła szyi.

4 Odruchowe rozciąganie grzbietu

Delikatnie i stopniowo „wbijając” końcówki palców w mostek i dalej w brzuch, wymuszamy u konia odruch napięcia mięśni brzucha i tym samym „podniesienie” grzbietu i rozciągnięcie go. Po chwili przesuwamy się w kierunku zadu, rozciągając w ten sposób cały grzbiet. Chyba nie muszą uczulać na ostrożność w tym ćwiczeniu. Konie potrafią też kopać do przodu! Niektóre po prostu nie pozwolą nam tego ćwiczenia wykonać, no cóż, musimy to uszanować. Istnieje również druga metoda: po obu stronach nasady ogona, ale nieco wyżej, należy konia „podrapać” (tak, w tyłek). Spowoduje to ten sam odruch, często dużo silniejszy. Znalezienie tego miejsca jednak nie zawsze jest łatwe i trzeba go „poszukać”. Tym chwytem rozciągamy mięsień najdłuższy grzbietu.

Kończyny

5 Protrakcja kończyny przedniej

Podchodzimy do konia z boku i prosimy o nogę, jak przy czyszczeniu kopyt. Zginamy ją w kolanie i powoli wyciągamy do przodu i do góry (lub do ziemi), obejmując obie rękoma nadpęcie, dla delikatniejszego efektu, lub jedną za kopyto. Wszystkie stawy kończyny górnej są w tym momencie rozwarte, a mięśnie objęte terapią to m. in.: czworoboczny, najszerzy grzbietu, zębaty

brzuszny, naramienny, trójgłowy ramienia, piersiowy głęboki, jak również ścięgna i więzadła kończyny dolnej i całej kończyny.

6 Retrakcja kończyny przedniej

Podchodzimy do konia z boku i prosimy o nogę, jak przy czyszczeniu kopyt. Zginamy w kolanie i powoli wyciągamy do tyłu (do momentu, gdy przedramię będzie w pionie) obejmując jedną ręką pęcinę, a drugą kolano lub kopyto (dla nieco mocniejszego efektu). Oba stawy (barkowy i łokciowy) kończyny górnej są w tym momencie rozwarte, a mięśnie objęte terapią – to m. in.: piersiowy zstępujący, ramienno-główny, dwugłowy, prostownik promieniowy nadgarstka oraz więzadła kończyny górnej.

7 Protrakcja kończyny tylnej

Podchodzimy do konia z boku i prosimy o nogę, jak przy czyszczeniu kopyt. Powoli wyciągamy do przodu i do góry (lub do ziemi), obejmując obie rękoma nadpęcie, dla delikatniejszego efektu lub jedną za kopyto. Zarówno staw kolanowy, jak i skokowy są w tym momencie rozwarte, a mięśnie objęte terapią to m. in.: pośladowe powierzchowny i głęboki, półścięgnisty, dwugłowy uda, jak również ścięgna i więzadła kończyny dolnej i całej kończyny.

8 Retrakcja kończyny tylnej

Podchodzimy do konia z boku i prosimy o nogę, jak przy czyszczeniu kopyt i powoli wyciągamy ją do tyłu, obejmując obie rękoma pęcinę, lub jedną kopyto (dla nieco mocniejszego efektu). Wszystkie stawy kończyny górnej są w tym momencie rozwarte, a mięśnie objęte terapią to m. in.: biodrowo-łędźwiowy, łędźwiowo udowy, napinacz powięzi szerokiej, mięśnie brzucha oraz więzadła kończyny górnej.

Podsumowując..

Bardzo chciałem przedstawić Państwu „coś a la terapię”, czym mogliby Państwo wspomóc trening swoich wierzchowców. Długo myślałem, jak opisać „masaż w pigułce”, który każdy mógłby wykonać po przeczytaniu takiego artykułu. Doszedłem jednak do wniosku, że jest to niemożliwe. To tak, jakby wytłumaczyć sztukę jeździecką w paru paragrafach. Po pierwsze – jest to temat zbyt obszerny, a po drugie – nazbyt praktyczny. Natomiast stosując stretching możemy osiągnąć bardzo dużo w kwestii wsparcia treningu, a nawet w pewnym sensie terapii dla koni. Niewątpliwie, wymaga to sporo czasu, ale płynące z niego korzyści są tego warte. Warto się zastanowić, ile zyskałby jeździec stosując stretching dla siebie? Wnioski nasuwają się same, ale o tym może w kolejnym artykule.



6 Retrakcja kończyny przedniej.



7 Protrakcja kończyny tylnej. Zarówno lizanie, jak i przymykanie oczu, lub 'miękkie oczy' są oznakami relaksacji i ulgi.



8 Retrakcja kończyny tylnej.